



## さくら便り 第2号

「さくらセット」（「精神保健福祉士のキャリアラダー」とワークシート）は、自己研鑽を支援するツールです。全4回の「さくら便り」では、働きながら学び続けることを応援するために開発された「さくらセット」の特長や活用方法等について、「精神保健福祉士の資質向上推進委員会」委員が連載で紹介していきます。

### “ワークシート”を使ってみよう

森 新太郎、川島 茉己

第2号では、さくらセット（精神保健福祉士のキャリアラダーとワークシート）のうち、ワークシートの使い方について説明をします。ワークシートは、「フェイスシート」と「振り返りシート」で構成しています。フェイスシートは、以下の①から④の順番で進めていきます。その後、振り返りシートを活用して、6カ月後、12カ月後を目安に、⑤と⑥を行います（図1）。

「精神保健福祉士のキャリアラダー」（以下、ラダー）を手がかりに、「なりたい自分」を思い描き、ワークシートを活用して達成課題を具体化して振り返り担当者と共有することで、実行可能な内容に作り上げていきます。以下、フェイスシート（図2）、振り返りシートの作成手順を説明します。

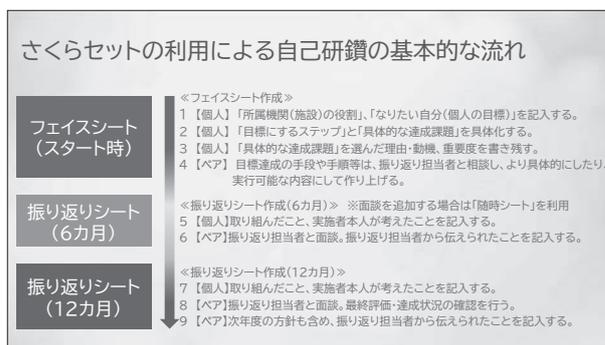
#### ① 個人ワーク 「所属機関(施設)の役割」「なりたい自分(個人の目標)」を記入し、目標を見定める

初めに、所属機関で期待される役割や、何年後に自分自身がどうなっていたいかを考えます。「なりたい自分（個人の目標）」を決めるのが難しいときは、精神保健福祉士を目指していた頃のことを思い出したり、憧れの先輩を思い浮かべたり、「自分がクライアントだったら、どんな精神保健福祉士に出会いたいかな」を想像してみるのも良いかもしれません。

#### ② 個人ワーク 「目標にするステップ」と「具体的な達成課題」を具体化する

ラダーでは、5つのステップごとに「求められる力量」を示しています。今の自分を振り返り、目標とするステップを項目ごとに選択します。「なりたい自分」の姿を、ラダーを手がかりに思い描

図1



き、達成課題を具体化します。WEBサイトからExcelファイルをダウンロードすると、タブを選択するだけで簡単に入力することができます。

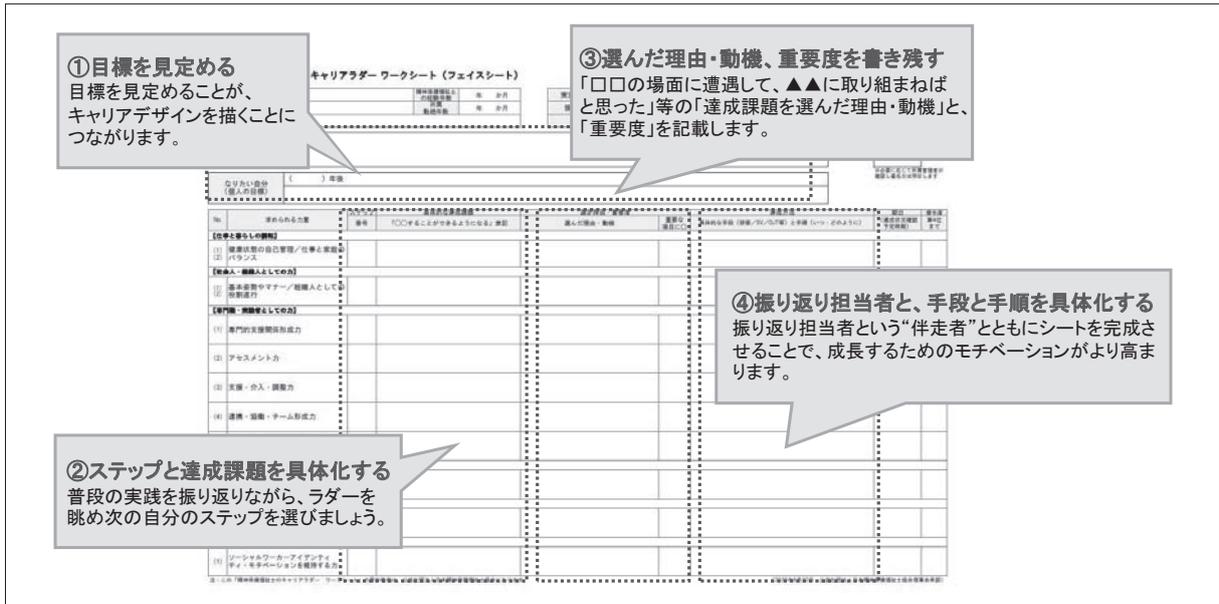
#### ③ 個人ワーク 「具体的な達成課題」を選んだ理由・動機、重要度を書き残す

「なりたい自分」を思い描いて達成課題を選んだ理由・動機は、課題に取り組むモチベーションにつながります。また重要度は、今の自分にとって特に大事であると思うものを選んでください。ここまでの個人ワークに取り組むだけでも、普段の実践を振り返り、自分と向き合う大切な時間を作ることができます。

#### ④ ペアワーク 目標達成の手段と手順を記入し、振り返り担当者と共有する

振り返り担当者とのペアワークです。資質向上を図る方策には「研修」、「スーパービジョン(SV)」、「自己研鑽」があります。振り返り担当者との面談を通じて、達成目標に合わせて何が活用できるか情報収集し、手段（研修・SV・OJT等）と手順（いつ・どのように）まで具体化します。これで、フェイスシートが完成します。

図2



**⑤ 個人ワーク 取り組んだこと、実施者本人が考えたことを記入する**

6カ月を目安に、振り返りシートの作成を行います。①～④で作成したフェイスシートを踏まえて、実施・取り組んだことや考えたことを振り返ります。ここでフェイスシートを改めて見直すと、自分の変化を感じたり、目標を再認識したりすることができます。

**⑥ ペアワーク 振り返り担当者と面談。その後、振り返り担当者から伝えられたことを記入する**

振り返り担当者とのペアワークです。「なりたい自分」に近づくために、障壁となることがあれば、振り返り担当者との面談を通じて明らかにします。また、状況に応じて手段（研修・SV・OJT等）や手順（いつ・どのように）を変更します。

⑤～⑥は、6カ月後、12カ月後に行います。12カ月後の時は、思い描いた「なりたい自分」に立ち返り、1年間で培った取り組みや経験と、それらを通じて獲得した実践能力を棚卸しします。「なりたい自分」を再確認して、翌年以降の達成課題につなげていきます。

\* \* \*

「なりたい自分」についてじっくり考えたり、自分は今、どこまでできていて、何をより頑張るべきなのかを振り返る時間を作ったりすることは、精神保健福祉士が成長する上でとても大切なものです。しかし、毎日の業務に追われ、目の前の仕

事をこなすことに精一杯になり、考える時間をつい後回しにしてしまうこともあるのではないのでしょうか。振り返り担当者とともにワークシートを作成し、振り返りを実施することにより、そのような時間を後回しにすることなく取り組むことができます。そして振り返り担当者とともに完成させたワークシートは、実践の中でつまづき迷うとき、自分を立ち返らせてくれる力強い存在になるはずです。

さくらセットという名称は、「さ」わやかなソーシャルワーカーになるための「ク」オリティアップのための「ラ」ダーに由来します。日々の実践と向き合いながら資質を磨き続け、蕾から満開の桜へと成長していく姿を応援するものです。本協会WEBサイトに資料や関連情報を掲載しているので、是非アクセスしてください。

次号では、振り返り担当者の留意点について紹介します。



**もり・しんたろう**

SW歴17年／特定非営利活動法人ミュー（東京都）勤務／本協会精神保健福祉士の資質向上推進委員会

**かわしま・まみ**

SW歴7年／（公財）復康会 鷹岡病院（静岡県）勤務／本協会精神保健福祉士の資質向上推進委員会